

מים הם חיים

מאת פרופ' אבשלום מזרחי

"מים נקראו חיים"

(אבות דרבי נתן לד)

"הוי כל צמא לכו למים"

(ישעיה נה, א)

"ובענין השתיה, המים הם

המשקים הטבעיים לאדם

ובראים לגוף"

(קצור שולחן ערוך, לב, יז)

"אם ברצונך לדעת מה ערכם

של המים - רק שתה אותם"

(פתגם סיני עתיק)

מים הם חיים וחיים הם מים. אין חיים בלי מים.

גוף האדם מכיל 25% מוצקים ו-75% מים. מוח האדם מכיל 85% מים. עם מידע בסיסי זה ברור לכל בר דעת שמים הם מהמרכיבים החיוניים ביותר בחיינו. אין חיים בלי מים.

בכל תרבויות העולם מהתקופה הקדומה ועד לימינו המים משמשים מרכיב חיוני - מהחיוניים ביותר - בתפיסת החיים, בחשיבותם בשגרת חיי היום-יום,

ביכולות ובכוחות הטמונים בהם. ערכם הרב הביא לשורת מנהגים, מצוות ויכולות סמליים אשר ניתנו למים.

המים מהווים את אחד מחמשת האלמנטים מרכיבי הטבע והחיים על פי פילוסופיית החיים, הבריאות והרפואה ההוליסטיים (ארבעת האלמנטים האחרים הם: אדמה, אוויר, אש ומתכת).

בימים הראשונים לבריאת העולם, על פי הראייה היהודית, העולם היה שרוי בתוהו ובוהו - בפאוס. לאחר היום הראשון לבריאת העולם, בו האלוהים הבדיל בין חושך לאור, בימים השני והשלישי אָרְגַן האלוהים את נושא המים שבעולם. וכך נאמר (בראשית א, ו-יג):

”ויאמר אלהים יהי רקיע בתוך המים ויהי מבדיל בין מים למים. ויעש אלהים את הרקיע ויבדל בין המים אשר מתחת לרקיע ובין המים אשר מעל לרקיע ויהי כן. ויקרא אלהים לרקיע שמים ויהי ערב ויהי בקר יום שני. ויאמר אלהים יקוו המים מתחת השמים אל מקום אחד ותִקְרָאָה היבשה ויהי כן. ויקרא אלהים ליבשה ארץ ולמקוה המים קרא ימים וירא אלהים כי טוב... ויהי ערב ויהי בקר יום שלישי”.

עוד טרם בריאתו האדם כבר מוגן, שוחה וצולל במים

המים מלווים את האדם עוד משלביו העובריים. ברחם אמו נמצא העובר כאשר מִי הַשֶּׁפִּיר מגנים עליו מפני הסביבה ונותנים לו תחושת נועם, רוגע והגנה מפני פגעים פיזיים ופגעים אחרים.

מכאן ואילך עם יציאתו לאוויר העולם, המזון הראשון אשר יונק התינוק הוא החלב, מזון שמרכיבו העיקרי הוא מים. וכך בהמשך, המים משמשים לאדם בחייו מרכיב חשוב בהוויית החיים הגופניים, הנפשיים והרוחניים.

המים מורכבים משני גזים

הנוסחה הכימית של המים היא H_2O . פירושו שהמים מורכבים משני גזים: ממימן ומחמצן ביחס של שני שלישים לשליש, בהקבלה. שני הגזים הם נטולי ריח, צבע וטעם.

החמצן הוא המרכיב החשוב ביותר בטבע וקשור לתהליכי שֶׁרָפָה במסלולי חילוף החומרים השונים. ולידו המימן, שהוא מהגזים הקלים ביותר הידועים לנו כיום. טווח הטמפרטורות שהמים פועלים כנוזל הוא בין 0 ל-100 מעלות צלזיוס. מתחת למעלת האפס המים קופאים ומעל ל-100 מעלות הם מתאדים למצב גז.

המים נראים סתמיים - אך יש להם ריח, צבע, טעם וצליל

אף שהם נראים סתמיים למים יש גם ריח, גם צבע, גם טעם וגם צליל.

ריח - אם יהיה למים ריח הרי שזה בעקבות תוספות שונות שיתווספנה להם: יש תוספות הנותנות ריח מעודן ויש המולידות מים מעופשים ועומדים. ריחם של האחרונים אינו נעים, הם נודפים ריח לא נעים עקב הפסולת המצויה בהם.

צבע - המים למעשה חסרי צבע. הם שקופים. רק כאשר משתקף בהם משהו, המים מקבלים את הצבע של אותו מרכיב. צבען של הימות יכול לנוע מכחול, דרך תכלת, ירקרק ועד לאפור. הדבר תלוי גם במרכיבי האקלים, כמו למשל שמים בהירים (צבע הימה יהיה כחול-תכלת) או עננים (צבע הימה יהיה אפור), וכו'.

נהרות ונחלים ייצָבְעוּ גם כן בהשפעת האקלים, אך בעיקר בהתאם לתכולתם. כך למשל: נהר הגֶנְגֶס, הנהר הרחב והארוך שבהודו, אשר סוחף במימיו את החול שבקרקעיתו, צבע מימיו חום.

זכיתי לראות את מפגש שני נהרות הענק בברזיל: נהר האַמְזוֹנֶס - שצבעו חום עקב סחף הקרקע ונהר הריֹו נְגֶרוֹ, שצבעו שחור. המראה המרהיב שחזיתי בו היה במפגש הנהרות שבו נראה בבירור הקו המפריד בין הצבע החום לצבע השחור. אכן, מרהיבות הן מראות הטבע.

טעם - כידוע, למים אין טעם. אך למרות זאת המים טעימים. זו תופעה מעניינת מאוד שגם בהעדר מרכיב ממרכיבי הטעם המופרים לנו במים, אנו חשים ואומרים שמים טעימים. אין זה טעם מהטעמים המופרים לכל אדם: לא מתוק, לא מלוח, לא מר ולא חמוץ, וכו' - המים פשוט טעימים.

צליל - לצלילי המים ריתמוס. הם חוזרים על עצמם, בין אם הם שקטים ורגועים ובין אם הם סוערים. צלילים אלה, ובעיקר הצלילים השקטים של מים זורמים בריתמוס החוזר שלהם, משרים אווירת רוגע ונועם. בנושא זה אני יכול להעיד מהליכות חיי. על שולחן עבודתי מוצב מפל מים קטן אשר על ידי משאבה יוצר זרימת מים הנופלים בינות חלוקי האבנים המוצבים באגן המפל. צלילי המים הזורמים מוסיפים לי רוגע, שלווה במחזוריות שקטה שהיא ממרכיבי החיים הרוחניים החשובים ביותר.

אמור מעתה שלמים יש גם ריח, גם צבע, גם טעם וגם צליל. מים אינם משהו סתמי.

חיוניות המים לתפקוד תקין של הגוף

הצורך בשתיית מים הוא חיוני ביותר לחיי האדם. המים שאנו שותים דרושים לשורה של צרכים פיזיולוגיים חשובים ביותר.

הנה כמה דוגמות לחשובים שבהם:

◆ המים הם המרכיב החשוב ביותר של כל תא ותא בגוף. הם מהווים כ-75% מתכולת כל תא בגוף ו-85% מתכולת תאי המוח.

◆ המים שאדם שותה נקלטים בדם ומגדילים בכך את נפחו, והדם נעשה יותר דליל. כתוצאה מכך זרימת הדם מתקיימת בצורה טובה יותר.

◆ המים מסייעים בהתחדשות תאים ורקמות בגוף.

◆ המים מהווים מרכיב חשוב במספר עצום של תאקציות כימיות הקורות בכל תא ותא בגוף.

◆ המים משמשים כנשאאים (Carriers) של חומרים כימיים שונים בנוזלי הגוף (דם, לימפה, נוזל חוט שדרה, ועוד).

◆ המים מהווים נשאאי פסולת הגוף אשר מורחקת ממנו דרך השתן, הצואה והזיעה.

משק המים בגוף מסייע בוויסות החום שלו.

כל יום - שתו מים, ורק מים

צורך הגוף למים הוא צורך קיומי. הצמא קודם לרעב. אדם הצמא והרעב יבקש קודם לשתות מים ורק אחר כך לאכול ולהשקיט את רעבונו. אנו מצווים מדי יום ביומו: רק מים. מים ולא קפה, לא תה, לא מיצי פירות, לא חלב ולא כל משקה אחר. רק מים.

אין משקה כמו מים אשר גורם לשבירת צימאון ומביא לרוויה מלאה.

האמת ניתנת להיאמר שרובנו ככולנו לא שותים מים בכמות מספקת. אנו דואגים לשתות מי קפה ומי תה ומי משקאות ממותקים או מוגזים (סוכריים או דיאטטיים). אבל לשתות מים בכמות מספקת וכל יום, דבר זה לא נעשה על ידי רבים מאתנו.

למותר לציין שאדם אשר פעילותו היומית היא אֶאָרובית, או שהוא נמצא ועובד מחוץ לבית, בשמש וכמובן כל אחד מאתנו בעתות הקיץ הלוהט - עליו להרבות בשתיית מים.

כמה ומתי לשתות מים?

אין חולק על כך שיש לשתות מים מדי יום ביומו.

על מועדי השתייה יש גישות שונות. אמנה את העיקריות שבהן.

◆ ישנה גישה האומרת שבחיים של שגרה, ללא מאמץ גופני מיוחד ולא בעתות של מזג אוויר חם ולח, על האדם לשתות לפחות שמונה כוסות מים ביום. בגישה זו מומלץ לשתות מים עם הקימה בבוקר, שתי כוסות מים. גם לפני כל ארוחה יש לשתות שתי כוסות מים. אם אדם סועד שלוש פעמים ביום, לפי גישה זו הרי הוא שותה את מכסת שמונה כוסות המים.

◆ שתה מים תמיד ומתי שתרצה. זו גישה הנפוצה ביותר. אך הדעות חלוקות אם יש לשתות בזמן הארוחה. יש הטוענים שמים אפשר לשתות גם בזמן הסעודה ויש הטוענים שבזמן הסעודה אין לשתות כלל וכלל מים, או כל משקה אחר. ראיה אחרונה זו תואמת את התנהגות בעלי חיים אחרים אשר אינם מערבבים אכילת מזון מוצק עם שתיית מים. הטוענים לגישה אחרונה זו נעוצים בכך, שכאשר אדם לועס את מזונו בלוטות הרוק מפרישות את מיצי הרוק בכמות המדויקת הדרושה לפירוק של מרכיבי המזון שבנגיסה ("ביס" - בעגת הרחוב) שזה עתה נגסנו. כל תוספת של נוזלים (קרי: מים) מביאה למיהול של המערכת האנזימטית המצויה במיץ הרוק. כתוצאה מכך נפגם עיכול המזון. היהדות מאמצת את התפיסה שאין לשתות בזמן הסעודה:

• "אין ראוי שישתה עם האכילה" (הרמב"ם, הנהגת הבריאות, השער הראשון, 4).

• "אין לשתות מים קודם האכילה לפי שתתקרה האצטומכא (קיבה - הערה שלי. א"מ) ולא תעכל את המזון כראוי. וגם בתוך אכילתו לא ישתה רק מעט מים מזוג ביי"ן" (קצור שולחן ערוך, לב, יז).

אני חסיד הגישה הטוענת שאין לשתות מים בזמן הארוחה.

♦ אחטא אם לא אזכיר שישנה ראייה אחרת של המים שעלינו לשתות והיא מעוגנת בראיית הבריאות והתזונה על פי אסכולת קינגסטון הסקוטית. זו גישה הדוגלת בצמחונות ואשר טוענת שעל האדם לכלול בתפריטו מדי יום ביומו פרות. בפרות כידוע יש מים בכמות גדולה. על כן אדם אשר ניזון מפרות מדי יום ביומו, על פי שיטת קינגסטון, מקבל לגופו מים בכמות מספקת. אין צורך לשתות מים נוספים אלא אם כן האדם צמא, וגם אז במקום לשתות מים הוא יכול לאכול פרי עסיסי. זו גישה בריאותית שעל אלה המקיימים אותה אני יכול להעיד שהם בריאים. אבל בריאותם של ה"קינגסטונים" טמונה באימוץ ההיבט התזונתי בכללותו ולא רק במה שקשור לפרות ולמים.

לא מים קרים ולא מים חמים גורמים לרוויה

מים יש לשתות כאשר הם בטמפרטורת החדר. מים יכולים להיות קרירים אך לא קרים ובוודאי לא חמים. כאשר אדם צמא אין הוא יכול לשתות מים בכמויות הרצויות, לא אם הם קרים מדי ולא אם הם חמים.

שתיית מים - לערנות וליצירתיות

ממצאי מחקר בריטי, אשר פורסם בשנת 2001, מורים שתלמידים בבית ספר יסודי אשר שתו מים במשך הלימודים - בכיתה - היו ערניים ויצירתיים יותר מילדים אשר לא שתו מים בזמן הלימודים.

המדובר בשתייה של ארבע עד שמונה כוסות מים, בהיות הילד בכיתה, דהיינו - תוך כדי הלימודים. אמרנו מים ולא שום משקה אחר.

המלצת החוקרים היא שיש לחנך את הילדים ו/או לדאוג שישתו מים במשך שהותם בבית הספר. למותר לציין שאותם חוקרים ממליצים לשתות יותר מים בזמן שהייה באוויר החם או אם מקיימים פעילות אֶאָרובית: שיעורי חינוך גופני, חקלאות, ועוד.

ממצאים אלה נכונים לא רק לילדים אלא גם למבוגרים. בעמל היום יש לשתות מים - הנוסחה לערנות וליצירתיות.

למי שתייה ממקורות שונים - איכויות שונות

לא כל המים שעומדים לרשותנו הם בעלי איכות זהה: הם דומים אך לא זהים.

כמה דוגמות:

מים רפים: מים אשר אינם מכילים מלחי סיד, גבס וגיר. אלה המים הטובים לשתיה. המים לשתיה ממקורות שונים הם תמיד מים רפים.

מים קשים: מים המכילים בתוכם מלחי סיד, גבס, גיר ודומיהם. מים אלה אינם בריאים לשתיה ואינם טובים אפילו לרחצה. קצף מסבון, למשל, לא ניתן להשיג במים קשים.

מי גשמים: אלו מים טהורים יותר מכל מים אחרים. אבל הם אינם איִדְאִליים מכיוון שבירידתם הם סוחפים עִמָּהם מזהמים שונים המצויים באוויר. סינון וטיהור של מי גשמים מחזירים אותם למצבם הטהור ומאפשרים להם "למלוך" כמים הטובים ביותר.

מי מעיינות: אנו קוראים להם היום בשם מים מינרליים. אלו הם מי מעיינות טהורים שתכולת המינרליים שבהם גבוהה. הם מים זכים ונקיים. התודעה לשתות מים מינרליים - מי מעיינות - הולכת ונפוצה יותר ויותר בעולמנו.

מים מינרליים-רפואיים: מים שמקורם בהרבה מקרים במעיינות מים חמים. תכולת המינרלים שבהם גבוהה ביותר. הם מכילים מגנזיום, ברזל, יוד, גפרית ומינרלים נוספים. מים אלו אינם מיועדים לשתיה, לרחה, או לבישול. שימושם הוא רפואי - באמבטיות.

מי ברז: המים הזורמים בצנרת בביתו של כל אחד ואחד מאתנו. מים אלה שונים ממקום למקום, הן בתכולת המינרלים שבהם והן באפשרות שיהיו מזהמים במזהמים שונים (ביוב שחודר לצנרת, חומרי הדברה, חול באזורי בנייה, ועוד). יש מים שעברו תהליך הפְּלָרָה (תוספת פלואור למים על ידי הרשויות המקומיות לשם מניעת עֲשִׂשֶׁת בשיני ילדים). לכן בהרבה ממקומות היישוב ראוי לשתות מי ברז רק לאחר סינון יעיל.

מים מסוננים: מדובר במי ברז שעברו סינון דרך מערכות מסננים שונות: פחם ופילטרים אחרים. מים אלה טובים לשתיה ברוב מקומות היישוב.

מים מינרליים: מים שמקורם במי מעיינות ואשר משווקים בבקבוקים או במכלים גדולים. תרבות שתיית המים המינרליים הולכת ונוסקת בארץ ובעולם.

מים מזוקקים ומים מתהליך אוסמוזה הפוכה: מים שעברו אחד משני תהליכים אלה הם חופשיים ממזהמים. אך בתהליך שעברו הורחקו מהמים לא רק המזהמים, אלא גם המינרלים שהם מרכיבים החיוניים לאדם ומצויים במים שאנו שותים. לכן אין מים שעברו אחד משני תהליכים אלה ראויים לשתיה.

מים חיים: מדובר במים שעברו ריענון והתחדשות. מים אלה עוברים דרך מתקן מיוחד אשר גורם לוויברציות של המים ומעביר להם אינפורמציה של ריענון, השבחה והתחדשות. המים "זוכרים" את המידע והם בעלי חיוניות אנרגטית גבוהה, הם צלולים וטעימים, נטולי ריח ו"נמחק" מהם הזיכרון האנרגטי השלילי שיכול היה להיות במי הברז. המתקן המיוחד לריענון המים הוא פרי פיתוח

ופטנט של יוהן גרנדר, נטורליסט אוסטרלי, אשר בשנת 1997 פיתח את ערפת ההשבחה של המים החיים. אני יכול להעיד כמי שמתקן מים חיים מותקן בצנרת שבביתי, שאני וכל בני הבית, זוכים למים בעלי איכות משובחת.

חוסר נוזלים - דְהִידְרָצְיָה - מוליכה לפגיעה בתפקודי הגוף

חוסר הנוזלים, עקב אי שתייה מספקת של מים, דְהִידְרָצְיָה, פוגעת בתפקודי גוף שונים, באיברים, ברקמות ובבלוטות, וכתוצאה מכך נגרמות בעיות בריאות שונות בגין חוסר מים. אלה משפיעות לרעה על פעילות תקינה של הגוף.

הבולטות בבעיות הבריאות כתוצאה מדהידרציה הן:

◆ פגיעה בפעילות המוח: איבוד הזיכרון.

◆ הפרעות במערכת העיכול: עיכול לא-תקין של המזון, בחילות, הקאות, איבוד תיאבון, עודף חומצה בקיבה.

◆ כאבי לב וחזה.

◆ כאבי ראש מיגרנליים.

◆ כאבים בגב התחתון וברגליים.

◆ כאבי מפרקים.

◆ עצירות.

◆ דלקת המעי הגס.

◆ כאבי בטן, המתמקדים במעיים.

כאבי ראש מיגרנליים וכאבי בטן הם הסימנים הראשונים והבולטים של מצבי חוסר נוזלים.

הטיפול בבעיות אלה הוא יחסית פשוט מאוד לעומת בעיות בריאות אחרות - פשוט לשתות מים.

על החשיבות שבשתייה מרובה מצביע מחקר שפורסם בשנת 1999 בכתב העת היוקרתי לרפואה מארצות הברית *New England Journal of Medicine*. ממצאיו של המחקר הצביעו על כך שגברים ששתו יותר מעשר כוסות מים ביום הפחיתו במחצית את הסיכון לחלות בסרטן שלפוחית השתן. זאת לעומת גברים אשר שתו לא יותר מחמש עד שש כוסות מים ליום.

מים מרפאים

למים יכולות ריפוי באפיקים הפיזי, המנטלי והרגשי. יכולות אלה נובעות בשל היות המים מרכיב עיקרי בגוף האדם, בנוסף למכלול תכונותיהם האחרות. השם הכולל לריפוי באמצעות מים נקרא הידרותרפיה (Hydrotherapy).

רחצת הגוף - צורך חיוני טבעי לאדם ולבעלי החיים

הצורך ברחצת הגוף כדרך הפשוטה, היעילה, הזמינה והחיונית ביותר לשמירת הבריאות הייתה נחלת כל הדורות וכל התרבויות.

דרך אלפי הנקבוביות שבעור מופרשת כל העת פסולת אשר נוצרת בגוף ועליו להפרישה. (הפרשה של פסולת מהגוף נעשית גם בתהליכי הנשימה והנשיפה, בשתן ובצואה.)

הצורך ברחיצה הוא טבעי. הרגל הטבוע לא רק באדם אלא גם בבעלי חיים. כך למשל: ציפורים, פילים, כלבים, חתולים, דובים, קופים, ועוד בעלי חיים זקוקים לרחצת גופם לשם הרחקת פסולת בצד הצורך בריענון הגוף והנשמה. לכן רחיצה היא צורך חיוני ופן חשוב בראייה הטוענת שמים מולידים בריאות - מים מרפאים.

כוחות הריפוי הטמונים במים הם רבים ונעשים בדרכים שונות. אלה נגזרות מתרבות העם, הקהילה והאזור הגיאוגרפי.

הנה כמה דוגמות:

◆ **רחצה במעיינות מים זכים:** זו הרחצה ה"טבעית" ביותר שיכולה להיות. היא מביאה לניקוי הגוף ולהזדככות הנשמה. אשרי מי שיכול להפוך לשגרת חיים רחצה במעיינות מים זכים.

◆ **שחייה:** בין אם היא נעשית בים, בנהר, בבִּרְכָה או באגם מים. שחייה לשמה מעוררת את הגוף בתחומים הפיזי, המנטלי והרגשי. לא מעטים הם האנשים אשר מתחילים את יומם בשחייה של כמה עשרות דקות. אנשים אלה מעידים על עצמם שהם מגיעים לעמל יומם כשהם רעננים, שלווים ויצירתיים.

◆ **אמבטיות ומרחצאות:** את האמבטיה המציאו הרומאים. המטרה ברחצה באמבטיה היא ניקוי הגוף וזיכּוּן הנשמה. המדובר בטבילה בבִּרְכּוֹת - אמבטיות מים. היו להם מים ממגוון רחב של מקורות: מי מעיינות, שהם מים זכים, מי ים, מי מעיינות מים חמים. בדרך כלל מים אלה, המיועדים לרחצה, מכילים מינרלים בעלי ערך בריאותי רב. בישראל התברכנו במים כאלה בחמי טבריה, בחמת-גדר, בים המלח, בחמי יואב ובעוד מקומות.

יש שהמרחצאות של מים חמים במיוחד גורמים להזעת יתר: הג'קוזי, מרחץ תורכי ודומיהם. ממצאי מחקרים מלמדים שאנשים אשר כשגרת חיים יום-יומית נוהגים לעשות אמבטיות ג'קוזי, שיעור התחלואה שלהם במחלות מערכת הנשימה העליונה בחורף קטן יותר משמעותית מאשר אצל אנשים אשר אינם עושים אמבטיות אלה.

תרבות הרחצה באמבטיות המכילות מים העשירים במינרלים נפוצה בעולם כבר מימי קדם. טיפולים בריאותיים-רפואיים בעזרת אמבטיות מים העשירות במינרלים נקראים בשם טיפולים בַּלְנֵיאוֹלוֹגִיִּים (Balneology), והם אחת מצורות ההידרותרפיה.

על הידרותרפיה, ובעיקר על טיפולים בלניאולוגיים, לימדני חברי הטוב חנן בורובסקי, שהוא פיזיותרפיסט ועתיר ניסיון בטיפולי הידרותרפיה ו-SPA.

על טיפולים בלניאולוגיים וטיפולי מים אחרים

כבר בימי קדם ייחסו למים כוח מאגי, שיכול היה לרפא מחלות ומכאובים שונים. לשיא הפריחה הגיע ענף ההידרותרפיה בתקופת הרומאים, שחלק ניכר מתרבותם נסב סביב מרחצאות ומעיינות מרפא. הם גם היו בין הראשונים שהאמינו בטיפולים נוספים, כגון: התעמלות, שימוש בחדרים עם אוויר חם ויבש, אמבטיות חמות וקרות, עיסויים, ועוד. את שרידי המרחצאות שִׁבְּנו הרומאים ניתן למצוא עד היום גם בישראל במספר אתרים: מצדה, חמת-גדר, חמי טבריה, ובעוד מקומות.

בתקופת ימי הביניים עברו המרחצאות לשליטת הכנסיות והשימוש בהם פחת והוגבל בעיקר למבוגרים בני גיל הזהב.

בסוף המאה השש-עשרה הוטבעה לראשונה המילה SPA שמקורה במילה ESPA, שפירושה "מעייץ" בניב קדום של השפה הבלגית. זה גם שמה של עיר שהוקמה בבלגיה ליד מעיינות מינרליים חמים.

טיפולים בלניאולוגיים מקובלים במחלות רַאומטיות. זהו תחום השנוי במחלוקת עד עצם היום הזה בקרב קהילת הרופאים הרַאומטולוגיים. אך למרות זאת הוא מקובל מאוד ונפוץ ברחבי אירופה, כולל במדינות הגוש הקומוניסטי לשעבר (צ'כיה, רומניה, בולגריה, הונגריה).

כיום, בין הארצות המובילות בנושא זה אפשר למצוא את גרמניה שפועלים בה כ-2300 אתרי מרפא, איטליה - כ-2000 אתרים, צרפת - כ-1000 אתרים, אוסטריה,

שוויץ, שוודיה, ועוד. ממון רב מושקע במדינות אלה בפיתוח אתרי מרפא אלה. ברוב המקרים מגיע הכסף ממקורות ממשלתיים. לדוגמה: בשנת 1980 הוציאה ממשלת איטליה כ-300,000 לירות שטרלינג על פיתוח אתרים לטיפולים בלניאולוגיים.

אף על פי שטיפולי מים אלה טובים גם לאדם הבריא, בדרך כלל מטופלים בהם חולים במחלות ראומטיות.

את סוגי הטיפולים הניתנים באתרי מרפא (SPA treatments) לחולים הסובלים ממחלות ראומטיות ניתן לסווג לשלוש קבוצות עיקריות:

◆ Balneotherapy - טיפול על ידי טבילה במי מעיינות מינרליים: בברכות מלאכותיות או באמבטיות.

◆ Pelotherapy - טיפולים בעזרת חבישות גוף מחוממות המונחות על הגוף באזורים שונים ומסביב למפרקים.

◆ Thalassotherapy - טיפולים במי ים.

טיפולים נוספים שניתנים באתרי מרפא כוללים Heliotherapy - שהוא טיפול על ידי חשיפה לשמש; Anemotherapy - שהיא טיפול על ידי חשיפה לרוחות מתונות; Inhalationtherapy - טיפול בעזרת אינהלציות.

ככל שידוע היום, חשיבותם של טיפולים אלו למדע המערבי די זניחה לגבי מחלות ראומטיות. זאת מכיוון שהרפואה המערבית אינה ממניפי הדגל של טיפולים אלה כחלק משגרת הטיפולים שיש לשלב בתהליך הריפוי של חולים ראומטיים. אך המרפאים האמונים על ראיית הבריאות והרפואה הטבעית משלבים גישות טיפוליות אלה בעשייתם הבריאותית-רפואית.

בנוסף לנאמר לעיל ישנם סוגים נוספים של טיפולי מים. להלן העיקריים שבהם:

אמבטיות מים צבועים: המדובר באמבטיות שמוסף להן צבע, אשר האנרגיות שלו חשובות לשיפור מצב בריאותו של הטובל בהן. השימוש הוא בצבעים שונים ומדובר באנרגיית הצבע אשר עוברת לאדם ומשקמת ומחזקת את בריאותו. תחום זה קשור הן להידרותרפיה והן לריפוי בצבעים (Color therapy).

אמבטיות מים לכפות הרגליים: שיטה נהדרת להאצת זרימת הדם בגפיים התחתונות. בשיטה טיפולית זו טובלים את כפות הרגליים באמבט מיוחד אשר מצויים בו מים חמים שכפות הרגליים מסוגלות לשאת את חומן. יש המעלים את טמפרטורת המים עוד ועוד עד לגבול הסבולת של הגוף.

מקלחת במים חמים ובמים קרים לסירוגין: בשיטה זו מתיזים על הגוף במשך מספר דקות תרסיס מים בטמפרטורה הטבעית שלהם ואז עוברים להתזת מים חמים, גם כן לכמה דקות, וחוזר חלילה. שיטה זו מביאה להאצת זרימת הדם בגוף.

חוקנים ורטיות: טכניקות המקובלות ברפואה הטבעית. מטרתן: ניקוי הגוף וטיפול בבעיות בריאות שונות. הכול נעשה עם מים. רטיות (קומפֶּרְסִים) נעשות באזורי גוף שונים החל מהראש, מהעיניים ועד לכפות הרגליים. לא אחת גם בחוקנים וגם ברטיות מוסיפים למים תוספות שונות, כמו קפה בחוקנים וצמחי מרפא ברטיות.

לצוף במים: חזרה למצב העוברי. שיטה מעניינת מאוד שבה מחזירים את האדם קרוב לתנאי שהותו של העובר ברחם. הדבר נעשה בחדר חשוך אשר בו ממוקם מכל ציפה (Floating tank) גדול. יש שמוסיפים למים מלחים. כך האדם, כאשר ישהה במכל הציפה, יצוף ממש כפי שצף בהיותו ברחם אמו. טיפול בשיטה זו מיועד להביא לשחרור האדם מטרומות אשר תווה בהיותו עובר ברחם אמו, או בתהליך לידתו.

שתיית מים לרפואה: תמיד ידענו שמים חיוניים לגוף ושיש להם כוח מרפא, אך על עוצמתם הכבירה של המים בכוחם המרפא למדנו מספרו המרתק של ד"ר באטמאנג'הלידג' (Batmanghelidj) "Your Body's: Many Cries for

"Water. בספר, שפורסם לראשונה בשנת 1992, מובאים ממצאיו המרתקים של מחברו, רופא ממוצא אירני.

מחבר הספר היה ממתנגדי משטר חומיני באירן והושלך לכלא. עמו בכלא שהו אסירים פוליטיים ואחרים, אשר חלו והיו זקוקים לטיפול רפואי. הטיפול הרפואי לא ניתן בכלא כנדרש על ידי שלטונות הכלא. אז ד"ר באטמאנגהלידג' נטל יוזמה וטיפל באסירים החולים בדבר היחיד שעמד לרשותו, במים. וְאָהַ זה פלא: שתיית מים מרובה ריפאה כמעט את כל מחלות האסירים!

בסיס הטיפול הקליני במים של מחבר הספר היה שמחלות שונות, בהן חריפות וכרוניות, ניווניות ואחרות נגרמות ברוב המקרים עקב איבוד נוזלים (דהידרציה). שתיית מים מרובה מחזירה את תאי הגוף למצבם הטבעי במה שקשור לתכולת המים שצריכה להיות בהם ובכך שבה הבריאות לתקנה.

בספרו מספר לנו המחבר שבעזרת שתיית מים מרובה הוא מצליח לרפא את שורת המחלות הבאות: אסטמה, אלרגיות, דלקות מפרקים, כולסטרול גבוה, כאבי ראש, כאבי גב, ועוד. לכן שתו מים - הרבה מים ותמיד.

חיזוק מעניין לכך שלשתיית מים יש יכולות לסייע בשמירת הבריאות, מובא במחקר קליני שפורסם בשנת 2002 בביטאון האמריקאי היוקרתי לאפידמיולוגיה (Am. J. Epidemiology).

במשך שש שנים עקבו אחרי 8,280 גברים ו-12,017 נשים מבוגרים, מעל לגיל 38 שנה, אשר הוגדרו כבריאים. במשך תקופה זו מתו ממחלות לב, מתוך אוכלוסייה זו, 246 גברים ונשים. מסתבר שרוב הנפטרים נהגו לשתות לא יותר משתי כוסות מים ליום בעוד שמיעוטם נהגו לשתות לפחות חמש כוסות מים ליום. בשל ממצאים אלה הגיעו החוקרים למסקנה חד-ערפית וחשובה ביותר: שתיית מים מרובה מקטינה את הסיכון לחלות במחלות לב וכפי הנראה גם שומרת על בריאות כוללת.

לים פוטנציאל עצום בשמירת בריאות האדם

אחד הדברים אשר אהבתי עוד משחר ילדותי, והמלווה אותי עד היום, הוא אהבתי לים. אהבתי, ועודני אוהב, לשבת אל מול הים, להתרחץ במימיו וללכת לאורך חופיו. אהבתי, ועודני אוהב, את הים השקט והרגוע וגם את הים הסוער והגועש. אהבתי, ועודני אוהב, את צבע הים המשתנה מזמן לזמן. אהבתי, ועודני אוהב, את הריחות (הטבעיים) העולים מן הים.

אמרתי ים וכוונתי לכל הימים. אני במסעותי זכיתי לשהות בחופי ים שונים: בישראל, באירופה, בארצות הברית, בהודו, בתאילנד, בווייטנאם, ובעוד חופי ים לא מעטים. כמעט לכולם אותן איכויות מרשימות אשר טמונות בים ובחופיו.

מה ניתן להפיק מהים ומחופיו?

התשובה - דברים רבים. אמנה את העיקריים והבולטים שבהם:

שהייה על חוף הים מרגיעה - "הוואליום של הטבע"

עצם השהייה על חוף הים מרגיעה, מטהרת את הנפש ומזככת אותה. ממצאי מחקרים אשר ערכה קבוצת פסיכיאטרים מאוניברסיטת קולומביה שבעיר ניו-יורק מלמדים, שאחת הסיבות להשפעה הטובה שיש לים על בני האדם היא היונים השליליים, המשתחררים מגלי הים, כאשר הם מתנפצים (באיטיות או בחוזקה) אל החוף, או אל הסלעים המצויים בו. ממצאים מאוד מעניינים המורים על השפעת הים וגליו על האדם.

אני טוען שניתן לקרוא לים "הוואליום של הטבע", זאת עקב ההשפעה המרגיעה שיש לו על כל מי שנמצא על חופיו.

טיפול במי-ים לבריאות ולהנאה

ריפוי באמצעות מי-ים נקרא בשם: Thalassotherapy. כפי שנאמר לעיל, זוהי אחת משיטות הטיפול באמצעות מים, אשר זכו לשם הכולל: Hydrotherapy.

המילה Thalassotherapy נגזרת מהמילה היוונית Thalass שפירושה ים. מילה זו בקעה מפיהם של חייליו של המצביא היווני קסנופון, עם הגיעם לחוף הים השחור לאחר מסע מפרך של קרוב ל-2,500 ק"מ.

רחצה במי-ים מולידה הנאה ויש לה פוטנציאל לריפוי שורה ארוכה של מחלות. המדובר במחלות עור שונות, הצטננות, מחלות שיגרוניות, פצעים וכוויות.

במי-ים תכולה גבוהה מאוד של מינרלים

מי-ים הם מאגר המים המכיל את הריכוזים הגבוהים ביותר של מינרלים. שורת המינרלים אשר יכולים להימצא במי-ים מובאת בטבלה.

מינרלים המצויים במי-ים

אשלגן	ארגון	אנטימון	אינדיום	איטריום	אבץ
בריום	ברזל	ברום	ביסמות	בור	גליום
זהב	ונדיום	וולפרם	הליום	גרמניום	גפרית
חמרן	חמצן	זרניך	זרחן	טיטניום	חנקן
כרום	כספית	כסף	כלור	יוד	טלוריום
מוליבדן	מגנזיום	ליתיום	נחושת	מנגן	מימן
סידן	סטרונציום	נתרן	ניקל	ניוביום	גאון
סקנדיום	סלניום	פרוטקטיניום	פלואור	פחמן	עופרת
קסנון	קובלט	קדמיום	צריום	צזיום	צורן
קריפטון	תוריום	רובידיום	רדיום		

ים המלח - מאגר המינרלים העשיר ביותר בעולם

ים המלח הוא למעשה אגם-יָמָה - שהיא תולדה של מיקומו הגיאוגרפי. מימיו מכילים את הריכוז העשיר ביותר של מינרלים שניתן למצוא בים או בימה כלשהם.

כידוע, שהייה בחופי ים המלח, רחצה במימיו (הכבדים והשמנוניים), ומריחת הגוף בבוצה העשירה בגפרית ובמינרלים אחרים (שמקורה בחופים אלה),

בשילוב עם קרני השמש, המוקרנות באזור זה בזווית מיוחדת, מאפשרות טיפול
בבעיות עור כרוניות כספחת - פסוריאזיס.

ככלל, טיפולים במי-ים יכולים להיעשות, פרט לרחצה בים עצמו, גם במספר
דרכים נוספות:

◆ טבילה בבְּרָכוֹת ובאמבטיות המכילות מי-ים.

◆ התזה על הגוף בזרימה חזקה של מי-ים.

◆ רטיות עם מי-ים.

◆ חוקנים עם מי-ים.

◆ שתייה של כוס מי-ים (לא מְּמַלְּח!) תקופתית (בדרך כלל אחת ליום).

◆ אינהלציות של מי-ים.

זוהי פריסת הטמון בים ובחופיו. אותו ים שתמיד אהבתי ועודני אוהב.

מים "זוכרים"

נשמע מוזר? אבל זו אמת. מים "זוכרים" את אשר היה בהם ואת אשר העבירו להם.
כמה דוגמות:

◆ **מים קדושים:** אלה הם מים אשר הוחזקו בידיהם של אנשים קדושים אשר
יש להם יכולות אנרגטיות חיוביות בעוצמה גבוהה. אנו זוכרים את המים
הקדושים של הבאבא סאלי זצ"ל משדרות. הבאבא סאלי בנגעו במים, הטעין
את המים באנרגיות חיוביות. אנרגיות אלה מסייעות לאדם, נושא המים
הקדושים, לתפקד ולפתור בעיות בריאות, חברה ואחרות. מבחינה כימית

מים קדושים זהים למים רגילים, אך מבחינה אנרגטית הם טעונים בעוצמות גבוהות של אנרגיה חיובית, יותר ממים רגילים. מים אלה "זוכרים" את האנרגיה שהועברה אליהם מידי של הבאבא סאלי.

◆ **תרופות הומיאופתיות:** כידוע, תרופות הומיאופתיות הן תוצר של מיהול גבוה של התרופות עצמן. המיהול הוא כה גבוה, מעל למיהול 10^{23} (מספר אבוגדרו), שהוא מהול שככל שנמהל אותו יותר הוא לא מכיל כלל את החומר הכימי. אלה הן, כידוע, התרופות ההומיאופתיות. אין בהן כל חומר כימי אלא מצויות בהן רק האנרגיות של החומר הכימי - התרופה הגולמית. המים "זוכרים" את התכונות של החומר הכימי המקורי והשפעתם המרפאה היא ברוח התכונות של חומר המוצא.

תכונה זו של יכולת הזיכרון של המים אינה נתפסת בהיגיון של אנשים רבים: מדענים ורופאים מערביים טוענים ש"אין דבר כזה שמים זוכרים". כמו האחרונים טוענים גם הם כי לא ניתן להוכיח בשום כלי מדעי-רפואי את יכולת הזיכרון של המים. הם צודקים, אך העובדות ביכולות העצומות של התרופות ההומיאופתיות לרפא גדולות מהמדע. מים "זוכרים".

מים מגיבים

מים מגיבים להשפעות כימיות ולהשפעות אנרגטיות. תופעה מעניינת זו, אשר ידועה זה זמן רב, קיבלה לאחרונה אישוש חזותי בממצאי תצפיות אשר נעשו במים ביפן.

בעודי כותב ספר זה, והשנה שנת 2001, הגיע לידי ספר מדהים ומרשים ביותר הכתוב בעת ובעונה אחת בשתי שפות: ביפנית ובאנגלית. בספר תיאורים חזותיים על המצב הגבישי של מים במצבים שונים. שם הספר: "The Message of Water". הוא נכתב על ידי Massanu Emoto. מחבר הספר הוא מדען יפני שלמד גם רפואה אלטרנטיבית והוא בעל תואר דוקטור בתחום זה.

בעזרת מכשור מיוחד אשר פיתח מחבר הספר הוא צילם גבישים של מים. מה שנגלה לעין היא צורתם הסימטרית והיפהפייה של גבישי המים. בספר מובאת שורה ארוכה של גבישי מים ממקורות שונים. התמונות מלמדות שהמים מגיבים לסביבה: כימית או אנרגטית. כאשר המים זורמים ונקיים גבישי המים יפים, סימטריים, ברורים ובוהקים. כאשר מצויים במים מזהמים כימיים, מזהום סביבתי או אחר, גבישי המים מאבדים את צורתם הגבישית היפה והברורה. המים מגיבים לסביבה הרעילה המצויה בהם בעיוות צורתם הגבישית. לפי התרשמותי וראייתי, המרשים ביותר בספר הוא תגובת המים לאנרגיות מילוליות, לאנרגיות של קול וצליל. כמה דוגמות מאלפות ומרשימות:

♦ מים אשר הושמעה מולם מוזיקה של מוצרט או בטהובן - גבישי המים נראו יפים.

♦ מים אשר הושמעה מולם מוזיקת רוק רועשת - הגבישים נראים מטושטשים ומעורפלים.

♦ מים שנאמרו להם מילים בעלות אנרגיות חיוביות כמו "הַאֵם תִּרְצֶה" (אותה נזירה שחייתה בהודו ונודעה בעשייתה החיובית לאוכלוסיות נזקקות), "אני אוהב אותך", "תודה רבה", "יופי", ועוד - גבישי המים נראו יפים.

♦ מים שנאמרו להם מילים בעלות אנרגיות שליליות כמו למשל: "אתה טיפש", "אדולף היטלר", "מלוכלך", ועוד - גבישי המים היו מעוותים.

אכן, עדות מרשימה שמים מגיבים גם להשפעות חומריות (כימיקלים) וגם להשפעות אנרגטיות שמובעות באוֹמֵר ובצליל.

משובצות כאן כמה תמונות של גבישי מים הלקוחות מהספר הנ"ל. תודה למו"ל הספר ולעורכו אשר נתנו אישור והסכמה לפרסום זה. ממש לפני הכנסת ספרי זה לדפוס (אפריל 2003), התבשרנו שספר מרתק זה תורגם לעברית ויהיה זמין לקורא הישראלי. שמו "מראות במים". הספר יצא לאור בהוצאת רימון - חיים אחרים ובשיתוף מכללת כידמן.

מים מזיקים

לא כל שפעת מים טובה ומועילה. לא כל שפעת מים מוסיפה חיים ובריאות. יש שמים מזיקים.
כמה דוגמות:

◆ מערבולת מים, תופעה שכיחה בדרך כלל בים. אם אדם נקלע למערבולת כזו הוא עלול בנקל לטבוע.

ים סוער ונהר גועש מסוכנים. קורות ימי האנושות מלאות בסיפורים על טביעת אניות, סירות במצבי סערה ומים גועשים.

◆ שיטפונות מולידים הרס וחורבן. נהרות העולים על גדותם וים הפורץ אל תוך היבשה, גורמים להרס של מקומות יישוב ולטביעת תושביו. פני יבשות השתנו ומשתנים משיטפונות מים אשר כיסו יבשות.

♦ הרעלת מים. שתיית מים מוגזמת, 15-20 כוסות ויותר ליום, מולידה תופעות של מה שקרוי הרעלת מים: תחושות של עייפות, סחרחורת ועילפון. אנו עדים לתופעה שאותם מים המולידים חיים ובריאות, כאשר מפריזים בשתייתם עלולים להזיק. גם כאן הדרך הממוצעת היא הטובה.

חיים על המים

במספר תרבויות בעולם, בעיקר במזרח הרחוק, המים משמשים כתחליף לקרקע. יש שאנשים חיים על המים. פשוטו כמשמעו: בתיהם הם סירות המותאמות למגורים. ברוב המקרים הסירות עומדות במקומן בנהרות קרוב למקום מושב, והאדם מקיים על המים מערכת חיים, כעמיתו שבנה את ביתו על היבשה.

יש מדינות, כמו למשל תאילנד, וייטנאם, ועוד, אשר המסחר בהן מתקיים בסירות עצמן. שווקים מצויים על סירות. מוכר וידוע לרבים מאתנו ה"שוק הצף" ליד בנגקוק, בירת תאילנד. הסירות הנעות בנהרות משמשות כדוכנים בשוק ומוצעות בהן ללקוחות, הנעים בסירות בין הדוכנים הצפים, שפעת מרפולתן.

אחטא אם לא אציין את העיר ונציה שבאיטליה אשר בנויה על המים. ביקרתי בוונציה מספר לא קטן של פעמים ותמיד התפעלתי מאורח החיים על המים של תושבי העיר.

המים כמטפורה

מעניינת העובדה שתיאור מצבים רגשיים-נפשיים של האדם מובא בתיאורי מטפורה של מים במצבים שונים.

כמה דוגמות:

♦ "אני נסחף אחרי מעשי האחרים".

◆ "אני נמצא במערבולת רגשית".

◆ "אני טובע במטלות עבודתי".

◆ "אני זורם בלימודים".

◆ "אני שט בנושא הזה".

◆ "בעבודתי אני שט זורם בלי כל בעיות".

◆ "באו מים עד נפש".

◆ "אני שוחה בנושא הזה".

◆ "חייבים לשבור את הקרח".

◆ "דברייך כמעייין מים חיים".

◆ "אני רותח מכעס".

◆ "כמעייין המתגבר".

◆ "אני רווי מלימודים ומעבודה".

◆ "אני צמא לרכוש דעת".

כמה מעניינות מטפורות אלה והקשר שלהן למים ולהתנהגויות המים.

מנהגים ומצוות סביב השימוש במים בחיי היום-יום בראי היהדות

מנהגים ומצוות התפתחו סביב המים. אלה עמדו בצד חוקים ומשפטים אשר קבעה היהדות על זכויות האדם וחובותיו בנוגע למים, לבארות, לבורות מים, למעיינות, לנהרות ולנחלים.

מנהגים ומצוות אלה אפשר למצוא בכתבי הקודש היהודיים.

◆מעניינת העובדה שכאשר אורח מגיע להתארח, הדבר הראשון אשר הוא מבקש או שמוצע לו הם מים לשתות. המארח חייב להיענות לבקשת האורח לשתות מים.

◆אליעזר, עבד אברהם, מבקש מרבקה לשתות מים (בראשית כד, יז-יח): "וירץ העבד לקראתה ויאמר הגמאיני נא מעט מים מפדך. ותאמר שתה אדני ותמהר ותךד כדה על ידה ותשקהו".

◆סיסרא בבואו אל יעל ביקש מים לשתות (שופטים ד, יט): "ויאמר אליה השקיני נא מעט מים כי צמתי ותפתח את נאוד החלב ותשקהו ותכסהו". ועל כך אמרה דבורה הנביאה בשירתה: "מים שאל חלב נתנה" (שופטים ה, כה).

◆גם רחיצת רגלי האורח במים הייתה מנהג מקובל בימי קדם: "יקח נא מעט מים ורחצו רגליכם" (בראשית יח, ד).

ועל אותו משקל היה קיים הנוהג לרחוץ את רגלי האדון - אבי המשפחה: "... ותאמר הנה אמתך לשפחה לרחוץ רגלי עבדי אדני" (שמואל א', כה, מא).

◆קיימת החובה להשקות את בעלי החיים, ואפילו בשבת.

◆נטילת ידיים. חובת נטילת ידיים ביהדות קיימת במספר מועדים ופעולות אשר נעשות במשך היום. המטרה היא בראש וראשונה היטהרות הידיים והאדם עצמו.

◆ עם הקימה בבוקר - יש ליטול ידיים על מנת שהאדם ירחיק את עצמו מהפרשות הלילה ולהיות זך לקראת היום החדש המחכה לו.

◆ נטילת ידיים לפני האכילה. היהדות רואה בחומרה רבה אי נטילת ידיים לפני האכילה: "אמר רבי זריקא אמר רבי אלעזר, כל המזלזל בנטילת ידיים נעקר מן העולם" (סוטה ד ע"ב); "כל האוכל בלא נטילת ידיים כאילו בא על אשה זונה" (סוטה ד ע"ב). החשיבות הרבה בנטילת ידיים קודם האכילה יש לה שתי מטרות: רחיצת הידיים לשם ניקיון לפני הסעודה והיטהרות לפני שניגשים לנגוס במזון, שהוא אחד הדברים המקודשים שנתן האלוהים לאדם.

◆ חובת נטילת ידיים קיימת גם בתום הארוחה.

◆ חובת נטילת ידיים קיימת גם לאחר היציאה מבית הכיסא.

◆ יש ליטול ידיים גם לאחר גזיזת שערות וציפורניים.

כאמור, ההיטהרות והניקיון הם הקו המנחה בדרישה ליטול ידיים.

כוח המטהר של המים - אמונה אוניברסלית

זו אמונה חובקת עולם. בכל התרבויות והדתות אנו פוגשים התייחסות לכוח המטהר והמנקה של המים. ניתן לטהר אדם, בעלי חיים וחפצים.

בסיס ההבנה ביכולתם המטהרת של המים נעוץ בידע שידוע לאדם כבר מימי קדם. ידע זה אומר שבעזרת מים ניתן להרחיק לכלוך, כתמים וכו'. מכאן נתפשטה האמונה האוניברסלית בכוחם המטהר של המים.

כל המאמינים, החוקרים ואנשי הרוח - בכל הדתות, ולא רק ביהדות, מאמינים שלמים אשר משתמשים בהם לטהרה יש כוח מטהר את הטומאה שדבקה באדם, בחפץ או בבגד כלשהו. טומאה פיזית, המתוארת להלן, היא בסיסה של טומאה פולחנית. טומאה פולחנית קיימת בהרבה מהדתות וגם ביהדות. כאן בעזרת המים

מרחיקים את הטומאה ומטהרים את הפולחן להמשך עבודת הקודש. כוח הטהרה שיש למים הוא סמלי בלבד: נפשי ורוחני. אנו מוצאים שיש התייחסויות פילוסופיות מעניינות מדוע למים יש הכוח לטהר: "המים הם האורגניזמוס של החיים ואין הם יסוד דומם סתם" (החוקר ר' סמית, בתחילת המאה העשרים); "במים שוכן שֵׁד והוא נותן להם את הכוח לטהר" (מקור אנונימי).

תהליך הטהרה נעשה על ידי טבילה במים או רחיצה במים, או על ידי כך שהיו מְזִים מספר טיפות מים על האובייקט שיש לטהרו.

כמה דוגמות מהיהדות:

◆ השורש טבל המופיע במקרא "וטבל במים איש טהור" (במדבר יט, יח). בנוסף מצוין גם השורש רחץ: "וירחץ את בשרו" או "ורחץ במים". רחיצה חלקית הייתה צורך חשוב ביותר של הכוהנים לפני כניסתם לעבודה בבית המקדש. גם הרבה פעמים במשך העבודה עצמה במקדש היו הכוהנים צריכים להתרחץ. לשם כך עמד בין אוהל מועד לבין המזבח כיור נחושת על פֶּן נחושת ובו מים לרחיצת הידיים והרגליים, ברוח שנאמר: "וישם את הפֶּיֶר בין אהל מועד ובין הַמְזֵבֶּחַ ויתן שמה מים לרחצה, ורחצו ממנו משה ואהרן ובניו את ידיהם ואת רגליהם. בבואם אל אֶהֱל מועד וּבְקִרְבָּתָם אל המזבח ירחצו כאשר צִוָּה ה' את משה" (שמות מ, ל-לב).

◆ רחיצת הידיים והרגליים בכניסה למקדש הפכה למנהג עממי עתיק: לרחוץ את הידיים ואת הרגליים קודם כניסה לאוהל או לבית. מנהג זה היה קיים גם בתקופת התלמוד והוא קיים גם בימינו אנו.

◆ טהרת האֵשׁה לאחר תקופת נידתה ובתקופת הפרישות שלה לפני נישואיה נעשית על ידי טבילה במקווה. המים במקווה מקורם במי גשמים או במי

מעיין. מים ממקורות אלה מסמלים את הראשוניות, הטוהר והזְפֹת אשר יש במים אלה ואשר באים לטהר את האשה במצבים שצוינו לעיל.

◆ היטהרות קיימת אצל הכוהנים לפני ברפת הכוהנים. בבית הכנסת הכוהנים צריכים ליטול את ידיהם במים לפני שהם ניגשים לברך את בית ישראל.

◆ טהרה סביב המת ידועה ביהדות ובדתות אחרות. ביהדות המת לפני קבורתו עובר תהליך של טהרה - רחיצה במים.

◆ ביהדות שלוש טומאות עיקריות הדורשות טהרה. על פי היהדות על האדם להיטהר מהן על ידי מים. הטומאות הן:

• **טומאת זרע:** טהרה של שני בני הזוג לאחר קיום יחסי מין ולאחר פליטת קרי לילה (של הגבר).

• **טומאת נגע הצרעת:** הדינים שיש לקיים בגין טהרה של המצורע עצמו, בגדיו וכליו מובאים בהרחבה בפרשת מצרע בספר ויקרא. כאן המקום להזכיר את נעמן, שר צבא אֶרֶם, אשר בעצת אלישע הנביא טבל שבע פעמים בירדן ונטהר מצרעתו (מלכים ב' ה, יד).

• **טומאת המת:** מנהג יהודי היא לרחוץ את הידיים כאשר יוצאים מבית הקברות. מנהג זה מתבסס על הדינים והאמונות הבאות:

■ על הדין להיטהר במים אחר שְׁהִייה בחדר אחד עם המת.

■ על הדין להיטהר במים לאחר נגיעה בקבר.

■ על האמונה בַּשָּׁדִים אשר עלולים להימצא בבית הקברות ושבכוח המים לגרש אותם.

◆ התשליך - מעמד זריקת העוונות אל המים (מעין, ברכה, ים, נהר, אגם או כל מקווה מים אחר), נמצא ביהדות ומתקיים אחר הצהריים של היום הראשון של ראש השנה. הדבר נעשה ברוח שנאמר: "ותשליך בַּמַּצְלוֹת ים כָּל חַטָּאתָם" (מיכה ז, יט).

⊕ בישראל - מלך מושחים על יד מעיין. לפנינו מנהג יהודי. שלמה המלך נמשח למלך על יד מעיין גִּיחוֹן (מלכים א' א, מה). מאוחר יותר נאמר במסכת הוריות (יב ע"ב): "אין מושחים את המלכים אלא על יד המעיין".

מנהגי טהרה במים אצל העמים

גם עמים אחרים מכירים בחשיבות הרבה של הטהרה הנפשית על ידי רחצה או טבילה במים. ברור שיש לטהרה זו ערך סמלי בלבד, אך היא מלווה בני דתות שונות בשגרת חייהם.

כמה דוגמות מעניינות:

◆ הבודהיסטים משתמשים רבות במים לטהרה בחיי היום-יום וכן בחיים סביב הפולחנים במקדשיהם. מעניין שאף על פי שהם מיטהרים במים הטענה שלהם היא: "לא המים הם המטהרים את האדם, אלא טהרה נפשית וצדקה נחוצות"; "המים כמעט שאינם יכולים לשטוף את הלכלוך החיצוני, על אחת כמה וכמה אין ביכולתם להסיר את הטומאה הפנימית. רק המידות הטובות מטהרות".

◆ הגמון יוני שחי בירושלים בתחילת המאה העשרים אמר שרחיצת ידיים היא סמל לטהרה נפשית. לאמירה זו מקבילות גם ביהדות (תוספתא תענית א, ח; יומא ח, ט), ועוד.

◆ על פי ראיית החיים של ההינדואיזם על האדם להיטהר על ידי טבילה במי נהרות, אגמים, מפלי מים או בשתן של שוורים. תרבות ההינדואיזם מקדשת כל מקום שבו מצויים נהרות או אגמים (למשל: נהר הגנגס בנוראנסה, האגם בפושקר - שניהם בהודו). קיימים סידורים מיוחדים לירידה אל המים על מנת להיטהר (גאטים).

על פי ההינדואיזם הטובלים במים מתפללים בזמן תהליך הטבילה ואומרים: "הוי, המים, קחו אתכם את כל הרוע והאי-צדק שיש בי".

לפני מותו נותנים לאדם לשתות מים מנהר הגנגס על מנת שייטהר מכל עוונותיו. לאלה אשר גרים בריחוק מקום יש בביתם בקבוק מים מהגנגס, כך שכל מי שנוטה למות יזכה להיטהר על ידי שתייתם של מים קדושים אלה.

◆ שרפת המתים אצל ההינדואים נעשית על משטחי בטון המוצבים על גדות נהרות. לאחר השרפה שרידי הגופה מוטלים אל מי הנהר ואלה נושאים אותם הרחק ובכך מטהרים את שרידי המת. בטקס שרפת המת, הקודם לשרפה עצמה, אדם המקורב ביותר למת (תמיד גבר) עוטה בגדים לבנים וטובל בנהר בטקס אשר מונחה על ידי איש הדת.

◆ ברוסיה הפטריארך הולך בחורף אל הנהר וזוכה עליו מלח. זאת על מנת לקדשם. מיד אחר כך קופצים אנשים להיטהר אל מי הנהר הקרים. יש ביניהם ששותים את המים.

◆ המוסלמים טרם היכנסם למסגד להתפלל רוחצים את רגליהם במים.

◆ קערות עם מים מוצבות בפתחי מקדשים ביפן. כל הנכנס למקדש טרם שיתפלל לאלוהיו רוחץ ידיו במים לצורך היטהרות.

◆ בכל חג ומועד המאמינים בדת הַשִּׁינְטוֹ ביפן טובלים במימי נהרות ובאגמים, ובכך מיטהרים.

המים מטהרים גם מעוונות

המים מסירים את הטומאה הפולחנית. לפי ההשקפה העתיקה (של היהודית ושל בני דתות אחרות) דומה הטומאה הפולחנית דמיון מוחלט לעוון. לפי השקפה זו טומאה ועוון זהים.

גם לפי השקפת התורה העוונות מטמאים.

כמה דוגמות:

◆ עבודת המלך מטמאה את המקדש: "ואני אתן את פני באיש ההוא והכרתי אתו מקרב עמו כי מזרעו נתן למלך למען טמא את מקדשי ולחלל את שם קדשי" (ויקרא כ, ג).

▶ גילוי עריות מטמא את האדם ואת הארץ: "ובכל בהמה לא תתן שכבתך לטמאה בה ואשה לא תעמד לפני בהמה לרבעה תבל הוא. אל תטמאו בכל אלה כי בכל אלה נטמאו הגוים אשר אני משלח מפניכם. ותטמא הארץ ואפקד עונה עליה ותקא הארץ את ישביה" (ויקרא יח, כג-כה).

◆ שפיכות דמים מטמאת את הארץ ("ולא תחניפו את הארץ אשר אתם בה, כי הדם הוא יחניף את הארץ ולא יכפר לדם אשר שפך בה כי אם בדם שפכו ולא תטמא את הארץ אשר אתם ישבים בה אשר אני שכן בתוכה כי אני ה' שכן בתוך בני ישראל" (במדבר לה, לג-לד).

◆ בתלמוד (שבועות ז ע"ב) מדובר על טומאת עבודת האלילים, טומאת גילוי עריות וטומאת שפיכות דמים.

כל עוונות אלה ניתן לטהר על ידי מים: טבילה (רחיצה) ובעיקר טבילה בנהרות, אשר מימיהם גורפים עמהם את החטאים - את העוונות.

"מים, אמות העולם, טהרו אותנו" - בקשה ותחינה אשר ההינדואים מבקשים לפני טבלם בנהרות (בנהר הגנגס ובנהרות אחרים) לצורך הטהרות מחטאיהם-מעוונותיהם.

מים מגנים מפני שדים ורוחות ומביאים פרנסה ומזל טוב

רבים מהעמים ומהתרבויות אשר אנו מכנים אותם כ"פרימיטיביים" רואים במים אמצעי להרחקת שדים ורוחות.

כמה סיפורים בנושא מעניין זה:

◆ לפי מקור יהודי עתיק סיפר פעם גוי לרבן יוחנן בן זכאי על הדברים שגויים עושים אם נכנסת רוח תזזית באחד מהם: "מביאין עיקרין ומעשנין תחתיו ומרביצין עליה (הכוונה על הרוח שבגוף האדם - הערה שלי. א"מ) מים והיא בורחת".

◆ בהיות תינוקות וילדים רגישים מאוד להיזק עין הרע, ולהיזק משדים ורוחות, יש עמים ובני דתות אשר מרחיקים את ההיזק על ידי טבילה במי נהרות, טבילה באמבט מים, או על ידי הזיית מים.

◆ בהודו, בתקופת הַנְּדוֹת נהגו להטביל במים אִשָּׁה הרה בחודש השלישי להריונה כדי להציל את נפשה מהשפעת השדים. מסיבה זו היו גם רוחצים את התינוק לאחר שנולד.

◆ לא מעט עמים ובני דתות שונים מאמינים ששדים נדבקים בילדים, בנשים בתקופת נידתן או בתקופת הריונן. על כן כולם זקוקים לטהרה במים. אצל לא מעטים מאותם עמים ובני דתות הטבילה צריכה להיעשות במים זורמים, אשר מרחיקים עם המים הזורמים את השד והרוח הרעה שנדבקו באדם, או שעלולים להידבק בו.

◆ יש אשר רוחצים את גופם במים על מנת להיות מוגנים מהיזק עין הרע. אחר כך שופכים את המים המשומשים על ראשם.

◆ אצל כמה מקבוצות המאמינים בין הנוצרים נהוג לשפוך מים קדושים על הבתים, על מנת לגרש את הדברים הרעים ולהביא עליהם דברים טובים.

◆ בני הודו ונפאל נוהגים מידי בוקר עם פתיחת העסק - החנות שלהם - לשפוך מים בכניסה - לברכה ולפרנסה טובה.

הַזֵּיית מים

כוח מטהר מיוחד, בעל משמעות גדולה, יש להַזֵּיית מים. הכוונה לטפטוף של טיפות מים.

גם דם וגם שמן שימשו ביהדות ואצל בני עמים אחרים להִזָּה. את המים היו מְזִים (מטפטים) על הראש, על הידיים או על כל הגוף. תוקף ההזיה כתוקף הטבילה והרחצה במים.

כביסה לשם טיהור

על פי חוקי תורת משה ועל פי אמונתם של בני דתות אחרות, כל פעם שאדם נזקק לטבילה לשם טהרה עליו גם לכבס את בגדיו, על מנת שישבו ויהיו טהורים. כמה דוגמות:

◆ לפני מתן תורה היה על העם להתקדש ולכבס את בגדיהם (שמות יט, י, יד).
את בגדי המצורע אשר נטהר צריך לכבס במים (ויקרא יד, ח). אחרי שבעת ימים היה עליו לחזור ולכבס שוב את בגדיו (ויקרא יד, ט).

◆ בטקס טהרת הלוויים גם כן נדרשת כביסה (במדבר ת, ז).
◆ השבים ממלחמה חייבים לכבס את בגדיהם (במדבר לא, כד).
◆ את כסות המת היו מכבסים לפני כריכת המת בה.

רחיצת כלים לשם טהרה

טומאה וקדושה נדבקות בכלים כפי שהן נדבקות באדם. ולכן בתרבויות העמים וביהדות רחיצה במים מטהרת מטומאה ומביאה קדושה לכלים שהוטבלו. וכך בין היתר ברצף ההיסטוריה הפולחנית ביהדות טיהרו מטומאה וקידשו על ידי רחיצה כלים מכלים שונים. בבית המקדש גם את השולחן וגם את המנורה הטבילו במים, אם נטמאו. עשו זאת אפילו בשבת ובמועד.

בנוסף לבגדים, גם כלי עץ ומתכת אשר היו בביתו של המצורע חייבים בטיהור מטומאתם על ידי רחיצתם במים.

וכן אנו מכירים את תהליך הגעלת כלים לפני חג הפסח על ידי טבילתם בכלי המכיל מים רותחים.

טקסי ניסוך מים - להורדת גשמים ולמטרות אחרות

אפתח בנושא זה במובאה מעניינת אשר פגשתי:

אמר ר' שמעון בן יוחאי: ג' דברים שקולין זה כנגד זה ואלו הן: ארץ, אדם ומטר. אמר ר' לוי בר חייא: ושלתן מג' אותיות, ללמדך שאם אין ארץ אין מטר ואם אין מטר אין ארץ, ואם אין שניהם אין אדם (בראשית רבה פ"ג)

התפילה לגשמים חובקת עולם. כל איש מתפלל לאלוהיו ומבקש שמשמים ירדו גשמים ושבצורת לא תפגע בארץ.

את החשיבות הרבה שמייחס האדם לגשמים אנו מוצאים באמירתו של רבי אבהו: "גדול יום הגשמים מתחיית המתים" (תענית ו ע"ב).

טקסי ניסוך מים - תפילה לגשמים - הם חלק חשוב ביותר בתרבויות העמים. גם ביהדות אנו מוצאים טקסים כאלה. המדובר בטקסים שבהם שופכים מים על מנת לרצות את האלוהים ולבקשו לסלוח ולכפר על החטאים ולהביא להורדת גשמים במועדם.

כמה דוגמות:

◆ בספר שמואל א' (ז, ה-ו) מצוין ניסוך מים כקרבת כפרה. בני ישראל עבדו את האלילים. שמואל שכנע אותם לעבוד את השם. וכך שמואל מקבץ את העם. הם שואבים מים ושופכים אותם לפני האלוהים, צמים ומבקשים סליחה על חטאיהם.

◆ בימי בית שני ניסוך מים היה מצווה קבועה שחכמים ראו בה הלכה שניתנה למשה בהר סיני.

◆ ניסוך מים בחג הוא טקס מאגי-סימפטי. כאן היו שופכים מים על המזבח כדי שהמים יורידו את מימיהם על הארץ. הטקס, שנקרא שמחת בית השואבה, מצוי כידוע ביהדות וגם בדתות אחרות. היא נעשה בחג הקרוב ביותר לפני עונת הגשמים. אצל היהודים הוא מתקיים בחג הסוכות. על כך נאמר בגמרא (ראש השנה טז ע"א): "מפני מה אמרה תורה נסכו מים בחג? אמר הקדוש ברוך הוא: נסכו לפני מים בחג כדי שיתברכו לכם גשמי השנה".

◆ שמחת בית השואבה. אחת השמחות הגדולות ביהדות וקשורה בבקשה לגשמים. זהו אחד מהמנהגים שביטאו את הבקשה והפְּמִיָּהּ לגשם. השמחה כולה התבטאה בקיום מנהג של ניסוך מים על המזבח בבית המקדש. טקס זה תופס מקום נרחב בספרות התלמודית. שמחה זו נעשתה לאחת מהשמחות העממיות והגדולות ביותר בישראל. היא נערכת בכל ערב מערבי חול המועד סוכות. תיאור של החגיגה מובא בגמרא במסכת סוכה דף ה. כאמור, הייתה זו שמחה גדולה ביותר ועליה נאמר: "מי שלא ראה שמחת בית השואבה, לא ראה שמחה מִיָּמֵינוּ". החוגגים קישטו את מעלה ההר באורות וירדו למעיין השילוח. בטקס רב-רושם שאבו את המים וניסכו על המזבח. שמחה זו של ניסוך המים באה לידי ביטוי במצווה שנצטוו בחג הסוכות: "ושמחת בחגך... והיית אך שמח" (דברים טז, יג-יד). גם בימינו נוהגים לקיים שמחה מיוחדת לזכר השמחה בתקופה הקדומה.

הסמליות בטקס זה היא כפולה: בקשה מהאלוהים שהשנה הבאה תהיה טובה ומשופעת בגשמים. זאת ועוד: השמחה היא כלי לשאיבת מים חיים - רוח הקודש. ככל שאדם מתקרב אל בוראו, כך גם השפעת השמחה מתפשטת בכל איבריו. מקור המעיין לשמחת הרוחניות, היא לקבל שפע של "רוח הקודש", כאשר המים מסמלים רוח זו.

◆ אמונה מעניינת היא שמים עליונים הם הזכר ומים תחתונים הנמצאים בארץ זו הנקבה. את ירידת הגשמים השווה חכמי ישראל לזיווג בין זכר לנקבה. ר' אבהו רואה בגשמים (מים עליונים) כחתן ובקרקע (מים תחתונים) ככלה. וכך נאמר: "אמר רבי אבהו: מהי לשון רביעה, שרובע את הקרקע" (תענית ו ע"ב).

טקסים לניסוך מים במקרים של בצורת קיימים בתרבויות שונות על פני כל התבל ולאורך כל הדורות. כל זה מכיוון שבלי גשמים אין מים. ובלי מים אין חיים, והרי אמרנו שמים הם חיים.

מילות לסיום

מים הם חיים. חיים הם מים. אין חיים בלי מים לא לגוף ולא לנשמה.